Nancy Sanmiguel T.

40-20 Dos generaciones, un mismo sentir.

INDICE

INTRODUCCION…………………………………...….11

PROLOGO………………………………………..… 13

1. LAS RAICES DE UNA SANA RELACION.... 16

Amor……………………………..…….. 21

Apoyo…………………………...……… 25

Belleza…………………………...…… 27

Comprensión……………………...….. 29

Confianza………………………..……… 31

Detalles…………………………..…...…... 32

Diálogo…………………………..………... 33

Esperanza…………………...………… 35

Honestidad……………………...…….. 36

Incondicionalidad……………...……... 37

Mimos……………………………...…… 39

Respeto…………………………..……… 41

Solidaridad…………………………….. 42

Tolerancia…………………………... 43

2. VIDA EN PAREJA…………………………… 46

La rutina del Hogar……………………..… 47

Desayunamos…………………………..…. 50

Y quien lava los platos? ……………..…. 53

Y comienza el dia…………………….….. 54

De regreso a casa……………………..... 55

Es fin de semana, que hacemos? …….. 58

Los irremediables disgustos………….. 59

Momentos de crecimiento.…………… 63

Conexión emocional………………….. 67

Conexión cultural…………………….. 69

Presencia en la sociedad………….…. 70

3. CUANDO LLEGAN LOS NIÑOS………. 74

Los 10 errores mas frecuentes y sus posibles soluciones……………………………… 77

Pensar que cualquier actividad podrá esperar ante la prelación de atender las necesidades de los niños. ……………………………….. 78

No diferenciar entre el deseo de ejercer la paternidad y el de satisfacer los deseos personales…………………………………… 80

Desatender las necesidades físicas- emocionales de la pareja……………………………..... 81

No hacer partícipe al padre del cuidado del bebé y del manejo general de la casa…………… 83

Dejar en un segundo plano la relación de pareja……………………………………….. 85

Esperar el afecto y la aprobación de los hijos antes que el de la pareja…………………….. 87

No apoyar a la pareja en la educación y en la corrección de los niños…………………..... 90

Descuidar la salud y por ende el aspecto personal……………………………………. 93

Abandonar las viejas amistades……………………………….. 99

Alejarse de los abuelos y familiares…..… 102

PALABRAS FINALES…………….....…… … 105

A mis hijos Érika y Nicolás, amores muy especiales en mi vida.

A mi madre, quien ha estado presente y me ha apoyado e todos los grandes y difíciles momentos en mi vida.

A mi esposo, compañero y amigo, lo eres todo. Te amo

INTRODUCCION

Son innumerables los libros que tratan sobre las relaciones humanas específicamente las que se refieren a la vida en pareja. Se tratan temas como el matrimonio y los problemas inherentes a este, los hijos, la infidelidad, el sexo, la violencia doméstica, el divorcio ó la nueva pareja de papá ó mamá entre muchos otros. Sin embargo son casi inexistentes los libros que tratan sobre parejas con una evidente diferencia generacional, lo cual; según lo han demostrado gran cantidad de hombres y mujeres, no ha representado ningún obstáculo para que estos hayan formado miles y miles de familias en todo el mundo, las cuales conforme han pasado los años han ascendido de forma vertiginosa.

Personalmente mi esposo y yo hemos formado una familia con esta característica y por tanto he basado este libro en mi propia experiencia y en la de varias parejas amigas en igual situación, quienes al igual que yo, deseamos brindarle a usted la oportunidad de conocer cuál es el verdadero sentir de hombres y

mujeres que han unido sus vidas a personas quienes les doblan e incluso triplican su edad y cuales fueron sus principales motivaciones para haber decidido vivir una experiencia tan particular pero a la vez fascinante y gratificante.

Espero que usted, sin importar su edad se sienta identificado con estas parejas y comprenda que todos necesitamos amor y estímulo para sacar adelante cualquier relación, sin importar sus diferencias, logrando un sano equilibrio en sus vidas, gracias a la correcta interacción de tantos ingredientes como sean necesarios para intentar sentirse satisfecho y feliz consigo mismo y por ende con su pareja.

Espero que los argumentos expuestos en el libro les resulten convincentes y de gran ayuda, y promuevan el despertar de muchas sensaciones, permitiéndole exteriorizarlas adecuadamente en beneficio de usted y de su relación. Aquí va mi estímulo para usted.

NANCY SANMIGUEL T.

PROLOGO

Desde los años en que nuestros abuelos eran aún adolescentes hasta entonces han existido grandes artistas que con su música fueron capaces de traspasar generaciones advirtiendo cada vez más millones de seguidores en todo el mundo. En concreto se reconocen como tal, los legendarios Beatles y Elvis Presley, quienes hoy día en pleno año 2.007 siguen siendo tan oídos y recordados como en aquellos tiempos. Sinónimo de este gran éxito ha sido el carisma, el ímpetu, la fuerza y la indiscutible y singular personalidad que acompañaba a cada uno de estos artistas. Es por ello que hombres y mujeres de diferentes generaciones siguen aún compartiendo el gusto por estas leyendas musicales.

Este es un claro ejemplo de cómo personas de diferentes generaciones pueden llegar a tener un común denominador en sus vidas: la música.

Ahora bien, en la actualidad no solo la música ha unido generaciones, lo han hecho la literatura, el

cine, el deporte y la ciencia entre muchos otros. Se ha puesto de manifiesto que la esencia de las cosas nunca desaparece, por el contrario permanece y se reviste de una mayor fuerza a medida que los años pasan, bien sea porque las mismas personas se han encargado de revivir la brillantez de estos géneros o bien porque, como una vez más se comprueba que el no pertenecer a una misma generación no es indicio que las personas con marcadas diferencias en sus edades no puedan compenetrarse de forma tan especial y perfecta como si de iguales edades fueran.

Precisamente el objetivo de este libro es mostrar que no solo la música, la literatura o el deporte han sido capaces de unir generaciones a través de los años, el amor también lo ha hecho y lo seguirá haciendo indefinidamente. Para el amor no hay años calendario de por medio, cuando hay un verdadero amor entre dos personas bien sean estas de edades similares o de edades que ya no hablan de años sino de generaciones, la esencia como lo mencioné anteriormente es la misma al igual que los sentimientos y las necesidades.

Es por ello que el amor mismo no impone límite alguno a ninguna clase de relación, por el contrario da la fuerza y la energía necesaria para que dos personas puedan llegar a compenetrase como si fueran una misma, sin importar si pertenecen a una misma época o no. Esta es la verdadera razón por la cual miles de parejas apuestan cada vez más y con mayor fuerza a involucrarse en relaciones que he denominado 40-20, es decir son hombres y mujeres con marcadas diferencias de edades entre sí, pero que no por ello han dejado de unir sus vidas para formar innumerables familias tan sólidas, estructuradas y felices como cualquier otra familia de parejas de similares edades.

Le invito a que conozca cuales han sido las raíces que dan vida a los amores 40- 20 y lo que procuran hacer estas parejas para que estas raíces sean cada vez más fuertes y nunca tiendan a debilitarse o lo que fuera peor llegasen a morir. Espero que lo disfrute leyéndolo, tanto como yo escribiéndolo.

1. LAS RAICES DE UNA SANA RELACION.

El complejo mundo de una pareja conlleva a la necesidad de adquirir al máximo, un amplio conocimiento de cada quien para de esta forma poder disfrutar plenamente de la relación y así mismo poder solucionar y enfrentar muchos obstáculos entre los cuales se podría contar la diferencia de edades. Es muy difícil imaginar como dos personas de dos épocas totalmente diferentes puedan llegar a complementarse y vivir de una manera tan armoniosa como dos jóvenes de 30 años o quizás 20 porque no?

La primera pregunta que se haría cualquier persona que ven pasar por una esquina de cualquier ciudad es: Dios mío, será el papá?, pero cómo!, van cogidos de la mano y se han besado, no no puede ser….!!! O quizás se cuestionen, ¡Vaya!, quiere parecer de veinte años y no se da cuenta que parece su abuelo?

Como estas personas son miles en el mundo que comparten estas opiniones, sin embargo hay un poco menos que miles que saben a ciencia cierta lo

maravilloso, gratificante y emocionante que puede llegar a ser las relaciones de pareja que he denominado 40/20. Se que muchos compartirán mis pensamientos y quizás otras lo reprueben, pues bien, de eso se trata, de que usted sea el protagonista por un momento de una relación de pareja tan "dispareja" en sus edades, permitiéndole ver como relaciones con esta característica, pueden llegar a ser una de las mejores decisiones en el momento de elegir la persona con quien se compartirá la vida indefinidamente.

Son muchos los factores que influyen en este tipo de decisiones, sin embargo el primordial, sino el más relevante e importante de todos es el AMOR. Este ingrediente innato en las personas no tiene reglas ni conoce de condiciones, por lo cual el verdadero amor deberá ser libre, espontáneo, maduro, seguro, arraigado y fruto de los más sinceros sentimientos y pensamientos.

Durante muchas generaciones primó la relativa y cuestionable regla de casarse muy joven en el caso de

las mujeres, ya que cumpliendo los 20 ya se consideraban mujeres casi listas para vestir santos en caso de no haber contraído nupcias. Por fortuna, en la actualidad las mujeres tenemos el libre albedrío de unir nuestras vidas al hombre que de acuerdo a nuestro propio criterio, es el mejor para compartir nuestra vida en el momento que igualmente consideremos oportuno. Sin embargo este “libre albedrío” no siempre está bien compaginado con las normas que rigen a una sociedad, donde con frecuencia se dictamina con quien, cuando y como deben unirse las parejas para formar una familia.

En primer término, la sociedad ha estereotipado el perfil de una pareja con miras a formar una familia, como hombres y mujeres de edad media (25 a 35 años en promedio), que pueden estar aún viviendo con sus padres o quizás ya sean independientes. Indistintamente de su situación, en la actualidad son muchos los hombres y mujeres que por diversas razones, deciden que lo más oportuno es esperar al hombre o mujer adecuada según criterio personal, ya sea porque consideran que son demasiados jóvenes o porque desean disfrutar de su soltería un tiempo más

o simplemente no están preparados para dar este paso tan importante, por lo cual deciden obviar la presión que generalmente ejerce la familia y la sociedad en general.

Independientemente del motivo que se argumente, lo cierto es que todo converge en tomar la decisión adecuada que cada individuo considere para sí y para su futuro inmediato.

Se podría denominar una buena elección el casarse o unir sus vidas a una pareja de similar edad o es tan descabellado el pensar hacerlo con una que le doble su edad ? Esta decisión dependerá de su capacidad y forma de amar, al igual que de su personalidad, gustos, criterios y necesidades individuales.

Lo realmente importante en cualquier relación, es tener muy claro que se desea alcanzar con ella, es decir, podría estar buscando estabilidad, compañía, formar una familia o la desea adicionalmente a todo esto, porque ha encontrado simplemente el hombre o mujer de su vida.

Ahora bien, como saber si realmente ha encontrado al hombre o mujer de su vida? La respuesta la tiene usted, en su interior. El sentir en las personas es diferente, quizás unas sientan que están plenamente enamoradas porque se sienten identificadas con esa persona especial al estar cultural y personalmente correspondidas, o quizás porque piensan, no podrá amar a otra persona y mucho menos encontrará a alguien similar que le satisfaga tanto como ella, considerando claro está, lo que esta persona pueda catalogar como verdaderamente importante en su escala de necesidades y satisfacciones.

Son muchos las razones que argumentan las personas acerca de su preferencia sentimental, sin embargo en relaciones tan especiales como las que se hace hincapié en este escrito, los motivos siempre van de la mano con un sentimiento que todos conocemos y no es nada más que el AMOR.

Suele pensarse y aun más en la actualidad que relaciones mantenidas con personas que le doblan la edad son básicamente por interés y por nada más.

Cuan equivocada es esta afirmación. Hay muchos hombres y mujeres que han unido sus vidas a personas que le doblan, incluso le triplican la edad y han sido matrimonios felices y totalmente armoniosos.

Cual ha sido el secreto o la fórmula de tanta dicha? Si les preguntáramos a los protagonistas de estas historias cual ha sido el suyo, quizás no terminaríamos de enumerarlas, por lo que me remitiré a detallar algunos de los motivos mas comunes que una pareja como las hay miles, pueden considerar la mas relevante en su decisión, llegando quizás a reflejar el verdadero sentir de cada una de ellas.

AMOR:

Es un sentimiento innato en las personas, lo sentimos desde que éramos bebés. Se siente amor por la madre, por el padre, por los hermanos, por los amigos, incluso por personas que eran totalmente ajenas a nuestras vidas y han llegado en el momento oportuno cuando mas los hemos necesitado. Este

podría llamarse un amor fraternal, ahora bien, el amor que sentimos hacia nuestra pareja, llámese hombre o mujer es totalmente diferente. En esta clase de amor las palabras, la mirada, el tacto, incluso el olor son factores determinantes para sentir el verdadero amor, ya no el fraternal, ya que es el momento de dar cabida al amor de pareja, al amor de hombre o al amor de mujer.

Es muy importante identificar el verdadero amor, ya que en ocasiones creemos amar y realmente no es cierto. Cuando somos adolescentes, incluso en la madurez creemos que el verdadero amor es aquel que da pié a los celos, como comúnmente reza el dicho, "Si sientes celos, es porque amas"; en cierta forma es cierto, pero hay que aclarar que se da cabida a los celos principalmente cuando no se está seguro que el amor que se recibe es igual al que se prodiga.

Es cierto que es difícil sentir seguridad ante detalles y hechos que indiquen una posible "infidelidad", pero también es cierto que muchos de estos detalles o hechos no sean reales, si no más bien, se hacen

reales en la mente de quien cela. El hecho es que el sentir celos y a veces celos crónicos, hacen que una relación se deteriore hasta el punto de desaparecer, incluso hasta llegar a matar, como se han visto casos mundialmente, ya que esta "enfermedad", si así se puede denominar no conoce de raza, de condición social o de credo. Desafortunadamente en ocasiones se nace con esta predisposición y no se supera, incluso ya alcanzada la madurez.

Por consiguiente, un verdadero amor, no sabe de celos, se limita a dar todo de sí y a confiar en sí mismo y en lo que vale como persona y como ser especial y único que es. Es transparente, se muestra tal y como es, sin máscaras, sin mentiras, sin intrigas. Cree y lucha por un mismo ideal, siempre mirando hacia el futuro de una forma alegre, positiva y prodigando un apoyo mutuo en cada una de las circunstancias de la vida. No deberá ser egoísta ni envidioso, por el contrario deberá ser noble y generoso, compartirá y dará todo de sí, sin esperar nada a cambio. Sabrá esperar, confiar, tener paciencia y esperanza.

Todas estas cualidades las contiene un amor 40/20.

Se podría decir que en muchas ocasiones estas características están aun más marcadas que en las parejas de igual edad, bien sea porque el hombre mayor ya tiene bien claro que es lo que desea en una relación y apuesta todo por ella, y la mujer percibe tal seguridad en él, que se siente igualmente segura de sus sentimientos y da todo de sí para iniciar una relación sólida y estable o bien porque la mujer encuentra fascinante el tener a su lado un hombre que cumple con todas sus expectativas, las cuales quizás no encontró en un hombre con edad similar o igual a la suya.

Es posible que se sienta mas segura, más madura, que desee involucrarse a futuro sin tener miedos ni inseguridades, al igual que sabe decididamente que la persona que tiene a su lado, será la persona con quien quiera vivir para siempre y quien será el padre de sus hijos.

Si en alguno o quizás en todos estos argumentos, usted cree sentirse identificado, se puede decir que ha conseguido sentir el verdadero amor. De lo contrario

no se desanime, el amor llega en cualquier momento y en el lugar menos esperado, lo importante es tener abierto el corazón y el alma al mundo, no negativarse ni dejar que el pesimismo se apodere de nuestro ser, tarde o temprano ese hombre o esa mujer tan anhelada llegará a nuestras vidas, sin tan siquiera esperarlo.

APOYO:

Cuantas veces ha oído a alguna amiga o amigo quejarse de que su pareja no le entiende y mucho menos le apoya en lo que hace o al menos intenta hacer. O quizás usted recuerde haber sido el protagonista de una historia parecida. Pues bien, parece que esta situación es más común de lo que parece. Hoy día tanto hombres como mujeres persiguen proyectos particulares que requieren de mucho tiempo y dedicación.

Hay quienes deciden iniciar sus propios negocios, otros prefieren continuar con sus estudios o bien hay quienes dejan sus actuales trabajos, sacrificando quizás el ganar más dinero por la satisfacción de

dedicarse a lo que realmente le gusta.

No importando cual sea el proyecto que se tenga en mente, es evidente que las personas tenemos diferentes necesidades y buscamos la mejor forma para satisfacerlas. Ahora bien cuando se vive en pareja, los proyectos deben ser evaluados en conjunto, por ejemplo en caso de que a su pareja le hayan propuesto un nuevo trabajo en el exterior o bien sea porque el nuevo proyecto requiere que su pareja se ausente de casa unos meses o porque han de invertir un capital importante.

Estas son situaciones específicas, sin embargo hay un sin fin de situaciones de diferente índole que advierten grandes cambios y que en muchos casos podrían alterar la relación de pareja en caso de no llegar a un acuerdo sano para los dos o para la familia si ya hay hijos.

En consecuencia y cualquiera que sea la situación, usted y su pareja deberán evaluar los beneficios y las oportunidades del proyecto y así mismo deberán

analizar los "problemas" y encontrar las posibles soluciones. Lo importante es no concentrarse en lo negativo sino más bien en buscar la mejor alternativa para ambos, evitando tomar decisiones egoístas que satisfagan únicamente a una de las partes, sin importar como altere dicha decisión a su pareja.

Por lo cual dediquen, usted y su pareja en caso de encontrarse en una situación como esta, el tiempo suficiente para no cometer equivocaciones de las cuales podría arrepentirse en un futuro.

BELLEZA:

La belleza más allá de una cara bonita y un cuerpo atractivo significa mucho más que esto. La belleza está en dar lo mejor que tenemos. La transparencia, la honestidad, la nobleza, esto es belleza. Se es bello por dentro y por fuera siempre y cuando se este seguro de serlo. No hace falta cubrir el rostro de mil colores o vestir las mejores y más costosas prendas de vestir. El ser auténticos, sencillos y el estar felices con nosotros mismos, constituye el primer paso de mostrar nuestra belleza.

Siempre se ha creído que las mujeres más bellas o los hombres mas apuestos son los que realmente consiguen alcanzar la felicidad. Cuan equivocado se está, si cree en este mito. Hay mujeres y hombres que no cuentan con tanta belleza física, pero tienen tanta belleza espiritual en su interior, que es difícil no sucumbir a sus "encantos". Lo primordial en toda relación es ver mas allá de los físico y si se tiene la capacidad de encontrar lo que verdaderamente busca en una relación para ser feliz, pues ha encontrado un tesoro.

Pero sin alejarnos de la realidad, es importante que hombres y mujeres ya sean como nuestros protagonistas del 40/20 o como cualquier pareja, no descuiden su presencia. El cuidar de sí, para agradarnos a nosotros mismos y claro está a nuestra pareja, es imprescindible para cultivar una relación. No necesita invertir en costosos tratamientos de belleza, pero si de mimarse un poco, de estar bonita o atractivo para su pareja, de vigilar su aseo personal, de tener una actitud positiva hacia usted misma (o) y de esta forma poder proyectarla hacia su pareja.

Esté seguro que a pesar de ser usted mucho más joven que su pareja, si no cuida de su aspecto personal, podría incluso parecer casi de la misma edad de su pareja en pocos años. No estoy exagerando, ha habido parejas que pese a tener gran diferencia de edades, parecen ser de la misma generación. Que usted no sea uno de ellos. Deje que el tiempo se encargue de agregar mas arrugas a su piel o canas a sus cabellos, pero no sea usted quien acelere dicho estado.

Hoy día hombres y mujeres a la par cuentan con ayudas extras tan sencillas como reparadores de cabellos, tinturas, cremas, vitaminas, etc. Invierta un poco en usted, cuídese y quiérase! Va ver que bien se va a sentir.

COMPRENSION:

En cualquier relación es importante saber comprender, no solo en la relación de pareja, sino también en nuestras relaciones con nuestros amigos, familiares, superiores e incluso con los desconocidos.

Cuantas veces nos hemos encontrado ante situaciones del diario vivir en que presenciamos agresiones no solamente de tipo físico sino verbal, todo esto, desencadenado por la intolerancia, por la negligencia y la terquedad de las personas. Es ahí donde debería hacer su aparición la comprensión, ver las razones de la otra parte, es decir, que lo obliga a actuar de determinada manera, que puede estar pensando y de alguna forma ponerse en el lugar de esa persona para poder analizar el origen de sus actos y comprender su sentir.

Generalmente todos creemos tener la verdad en nuestras manos y creemos que los demás se equivocan, y no es así, quizás más que comprender a nuestra pareja debemos aprender a conocerla y de igual manera aceptar sus defectos y en la medida de lo posible, procurar vivir con ellos con amor y tolerancia. Es una tarea difícil que solo se consigue a través de los años y de la convivencia, pero que como lo mencionado anteriormente, con amor, paciencia y tolerancia logran dar un buen fruto.

CONFIANZA:

Que gratificante para el alma es tener confianza, hace que nos sintamos seguros de si mismos y que logremos confiar en los demás. Este ingrediente es uno de los principales pilares bajo los cuales se construye una verdadera y duradera relación.

Independientemente de las edades de quienes conforman una pareja, debe existir una plena confianza del uno para con el otro. No es posible establecer y solidificar una relación sin este ingrediente. Si no cree en su pareja y si existen tantas dudas como temores en la relación, es casi seguro que no sea una relación que prospere, por el contrario, si comienza por creer en usted misma(o), en creer que usted es un ser especial, único, inteligente y que posee una belleza interior y exterior, es casi seguro que proyecte tal seguridad, que su pareja no solo disfrute el estar a su lado, sino que también se sienta totalmente satisfecho y orgulloso de haber encontrado su complemento ideal.

Por tanto confíe siempre en sí mismo y dirija su vida

hacia las metas que se haya propuesto, prestando gran atención a sus prioridades y a sus necesidades. No dude un instante que su corazón y su mente lo guiará hacia el camino correcto, pero no olvide medir lo que realmente es bueno para usted, sea un poco egoísta y piense en su bienestar y su felicidad.

DETALLES:

Para que una relación funcione deben prevalecer los detalles, sin ellos la relación se tornaría fría, monótona y sin pasión alguna. En esencia lo que es importante es demostrar a su pareja lo mucho que la ama y la necesita a través de pequeños y porqué no de grandes detalles, los cuales no necesariamente deben ser cosas materiales, por el contrario deben reflejarse en el afecto y la comprensión que todos necesitamos.

Ana María luego de pasar una muy mala noche por una gripe que no la ha dejado dormir se prepara para ir a su trabajo. De regreso a casa y después de un duro día nota que su esposo ha llegado un poco más temprano y le ha preparado una exquisita sopa de

pollo, que sumado a los acostumbrados ingredientes que lleva implícita, le ha agregado mucho amor y que junto a los mimos y atenciones de su esposo han logrado que su gripe ahora haya pasado a ser un simple resfriado.

DIALOGO:

Cuan importante es hablar y ser escuchado y evidentemente escuchar de manera activa y atenta a quien nos hable, esto no solo sirve de desahogo, sino que también esclarece tantas dudas como miedos. Sin diálogo no hay comunicación, no hay entendimiento. En cualquier relación deberá estar presente, ya que es la llave que abre el corazón y si hablamos de relación de pareja con mayor razón. Una pareja indistintamente de sus edades deben considerarlo como su mejor aliado. Es asombroso como muchas desgracias se han evitado con el simple hecho de dialogar.

Comunicarse con su pareja es descubrir nuevos mundos, bien sea porque se conocen sentimientos o pensamientos de su pareja que nunca hubiera creído

podría tener o pensar y le facilita entenderla y amarla cada vez con mayor intensidad, o bien sea para que usted logre desahogarse y sacar lo que había dentro de sí y no había querido o podido exteriorizar por miedo o por orgullo o por cualquier otro motivo que limitaba su relación.

No dude nunca que entre más diálogo exista con su pareja, más sólida y duradera será su relación. En ocasiones no es fácil para algunas personas, ya que pueden tener una personalidad introvertida o porque simplemente temen que al dejarse ver tal y como son, puedan convertirse en seres débiles y frágiles. En caso de que su pareja cuente con esta personalidad, no dude en tener paciencia, perseverancia y ayudarla poco a poco a exteriorizar sus sentimientos. No es fácil pero no cabe duda que si su pareja o cualquiera que sea la relación con la persona que usted desee ayudar, confía y ve en usted a una persona íntegra, honesta, que le ama y que desea para ella todo lo bueno, es muy posible que poco a poco inicie el proceso de "liberalización" de sus sentimientos y consiga aliviar las presiones que muy posiblemente tenía en su mente y en su corazón. Exteriorizar los

sentimientos limpia, purifica y alivia las tensiones, compruébelo usted mismo... Dialogue!!!

ESPERANZA:

Como dice el dicho "La esperanza es lo último que se pierde". Si se inicia o se mantiene una relación sin este ingrediente, es mejor que lo piense. La esperanza como la fe mueven montañas y es casi seguro que las relaciones que mantenemos con nuestra pareja se solidifique cada vez mas, ya que el cuerpo y la mente se llenan de tal vitalidad, de tanta fuerza, que podemos vencer todo obstáculo, toda tristeza, toda vicisitud, logrando alcanzar lo que creíamos imposible de lograr, con alegría, con positivismo y con un total convencimiento de lo realizado.

Sin embargo, en ocasiones cuando a veces nos sentimos tristes y desazogados es casi imposible de tan siquiera tener ánimo alguno, perdemos fuerza, nos dejamos invadir de sentimientos negativos y es allí donde dejamos de creer y de confiar. Es natural sentirnos así de vez en cuando y no es del

todo malo ya que la tristeza también purifica el alma. Es así como el sentarnos a pensar detenidamente lo malo o lo bueno que ha pasado de forma tranquila, serena, callada, el dedicar algunos minutos a ordenar nuestros pensamientos, a analizar las situaciones, conlleva a vivir sanamente nuestra tristeza y de esta forma superar este sentimiento que pronto se convertirá, si la manejamos correctamente en soluciones viables y decisiones correctas. Ahora bien, una vez haya alejado de su lado a la tristeza, podrá darle paso a la esperanza, con la cual le resultará más fácil, si se lo propone, alcanzar lo que ha anhelado con tanto ahínco. Nunca se permita a sí mismo perder la esperanza. Ánimo.!

HONESTIDAD:

Una relación debe estar cimentada en la Honestidad. Se debe ser honesto consigo mismo, es decir, es importante plantearse interrogantes sobre que se desea realmente, que siente en realidad por determinada persona, que espera de ella o hasta que punto usted esta dispuesto a dar. Es amor?, es simplemente cariño? o se esta agradecido pero no ama. Desea iniciar una relación seria?, o por el

contrario mantiene una relación mientras aparece su verdadero amor. Cuando usted se plantea estos interrogantes se comienzan a disipar muchas dudas. Se pone de manifiesto lo que realmente se desea y tiene más seguridad al tomar una decisión.

Si se es honesto desde un principio, si se dice realmente lo que se siente, lo que se piensa y espera, sin duda será un buen inicio. Hay que ser transparentes, decir las cosas como son, bien sean dolorosas o no, es el inicio de una verdad que solo seremos capaces de enfrentar y sobrepasar si estamos seguros de que nuestro actuar es el adecuado y que es la decisión correcta.

De igual forma y no solo en las relaciones personales debemos fomentarla, hemos de serlo con el mundo, con nuestro trabajo, con nuestra comunidad, con nuestro entorno, este es el principio de una armoniosa vida personal.

INCONDICIONALIDAD:

Cuantas veces hemos agradecido a un amigo su

apoyo incondicional en momentos difíciles, cuantas veces el simple hecho de una mirada, de una palabra, de un golpecito en la espalda, ha constituido un verdadero apoyo en momentos que creíamos estar solos. El ser incondicional es una virtud que muy pocos poseen. Mientras el mundo, las empresas y un buen porcentaje de personas van acaparando para su provecho el mejor lado del pastel sin importar sobre quien pasan, otros tantos van por el mismo mundo prodigando su ayuda, su amistad y su amor incondicional, ayudando a quien los necesita sin esperar recompensa alguna.

De esto se trata esta palabra tan bonita. El dar nos llena de satisfacción, de ilusión y de alegría. En cualquier relación es muy importante demostrar que usted desea compartir lo mejor de sí sin esperar nada a cambio. Dar, cuesta tan poco y hace felices a tantas personas. Una palabra sincera, un beso, un abrazo cariñoso, un saludo afectuoso, una mirada serena, un apretón de manos o un oportuno silencio, se pueden convertir en tranquilidad y felicidad para el alma. Si se es incondicional con quien se ama, si se le apoya, si se le oye, si se le corrige con amor, si se le

aconseja correctamente, logrará no solo que le ame inmensamente sino que se acercarán cada vez a lo que se pudiera llamar una relación perfecta.

MIMOS:

Se ha preguntado cuando fue la última vez que abrazó fuertemente a su pareja y le dijo lo mucho que la amaba? Hace cuanto no sorprende a su pareja con aquellos detalles que la (o) enamoran?, le ha dicho lo atractivo o lo bella que se ve su pareja con su nuevo traje?, o lo bien que le queda ese peinado o lo bien que luce esa corbata con esa camisa? Quizás si se pone a analizar su relación de pareja, haya olvidado aquellos detalles que los hicieron vibrar hace algún tiempo. Porque esperar hasta el punto de sentirse que ha abandonado o lo han abandonado, porque no despertar lo bello que hubo al inicio de sus relaciones y mantenerlo así por siempre.

Los mimos, las palabras bonitas, los detalles, los abrazos, los besos o las miradas en un momento cualquiera puede constituir el despertar de la relación, sin importar la edad de la pareja, ya que

tanto para los adolescentes, como para los adultos y para nuestros mayores, las necesidades de afecto pueden ser las mismas, no importa que como los protagonistas de este libro se lleven determinado numero de años o sean de la misma edad. Lo verdaderamente importante es tener en cuenta que la ternura, las caricias, los detalles y una pequeña dosis de humor deben prevalecer, si lo que se espera es vivir con cierta intensidad la relación de pareja.

Tener humor, reírse un poco de las cosas y de la vida misma también es muy importante. Muchas veces nos vemos frente a frente a situaciones cotidianas que muy posiblemente nos sacan de nuestras casillas y luego vemos que no merecía elevar nuestra adrenalina hasta el punto de explotar, lo cual supone que no razonamos antes de actuar, sino por el contrario se dicen y se hacen cosas de las cuales nos arrepentimos posteriormente. Por lo tanto haga las cosas con tranquilidad, paciencia y humor. Relájese y ríase un poco más.

RESPETO

Evidentemente ninguna relación bien sea familiar, sentimental, laboral o profesional funcionará si no prevalece el respeto. No cabe duda que una relación carente del mismo estará destinada al fracaso, arrastrando consigo resentimiento, odio y decepción. Ser respetuoso de los pensamientos, de los valores, de los hábitos, de las costumbres y de la forma de ser de cada quien, constituye la base primordial para establecer cualquier vínculo.

Imagine una relación en la que su ideología y su proceder fuera cuestionado y juzgado continuamente y sus proyectos y sueños fueran ridiculizados y poco valorados por su pareja. No cabe duda que usted terminaría subvalorándose o convenciéndose de que realmente no merece la pena seguir albergando los sueños o proyectos que hasta ahora había tenido, gracias a que fueron pisoteados e irrespetados por alguien que muy seguramente no lo valoró ni lo amó en lo absoluto.

Ahora piense como sería una relación con un hombre o mujer a su lado que lo respetase y amase tanto, que sus sueños y proyectos no solo tendrían el apoyo suficiente para seguir adelante, sino que también estaría allí para compartir y vivir sus éxitos y sus fracasos, siempre con un cálido y elegante respeto hacia usted. No dude que así como usted acepta a su pareja tal y como es, de la misma manera obtendrá el respeto y apoyo de ella, lo cual les hará sentirse mutuamente valorados y amados.

SOLIDARIDAD

Esta palabra tan bonita es aplicable sin excepción a todas las relaciones de pareja. Ser solidario en cualquier situación o circunstancia de la vida hace que los vínculos se estrechen y exista un acercamiento importante en la relación. Es así como usted tal vez recuerde haber dejado de asistir a aquella reunión con sus amigos para quedarse al lado de su pareja aquel día que estaba tan enfermo en cama, o quizás habrá ayudado a su pareja hasta muy altas horas de la noche para que pudiera entregar a tiempo aquel informe para la oficina o la universidad, o lavó los platos después de aquella cena tan

especial en familia, para que su esposa pudiera descansar del duro trajín de la mañana y así pudiera compartir un poco más con los invitados y poderse tomar tranquilamente un café, o mejor aún ha dejado por un día a sus amigos para quedarse con los niños y así su esposa pudiera asistir con tranquilidad al salón de belleza y dedicarse un poco a ella.

TOLERANCIA

Este ingrediente es indispensable en la vida de una pareja. Ser tolerante implica aceptar con amor los defectos de su esposo(a), aceptar que su pareja no es como usted y tiene sus propios gustos, deseos, necesidades, formas de expresión, forma de ser y maneras de ver la vida y las circunstancias rutinarias del día a día.

Quizás no comparta en muchas ocasiones su punto de vista pero el ser tolerante frente a esta situación le da a entender a su pareja que aunque no piensa o comparta sus opiniones, la ama, la entiende y la respeta.

Recuerda usted cuando era novio (a) de su pareja?, más que tolerante, disfrutaba y no le importaba tanto las diferencias que existían entre ustedes. Quizás no le importaba que oyera la música con un volumen estruendoso, pasaba de alto cuando iban a un restaurante y ella o él terminara comiéndose su plato porque le gustó más el suyo que el de ella (él) y usted "humildemente" se comía algo que no era de su agrado, o tal vez esperó horas que su pareja se arreglara para ir a cenar, son miles de circunstancias que en esa época toleraba con gran facilidad.

Ahora bien, pregúntese si actualmente sigue tolerando de la misma forma a su pareja. En caso negativo, piense un poco el porqué ya no lo hace y que podría estar pasando. En muchos de los casos no es falta de amor o que el amor se haya acabado, simplemente es intolerancia, a la cual debemos hacer frente y procurar por todos los medios que no sea un obstáculo en la relación.

Si usted se encuentra en esta situación, dialogue con su pareja, pueden llegar siempre a algún acuerdo que

lime esas asperezas, que mejoren su diario vivir y que no generen un ambiente tenso y desagradable que puedan llegar a afectar notablemente la relación, luche siempre por ella, realmente lo vale¡.

Estos son simples ejemplos de lo que pudiera entenderse como solidaridad. Usted más que nadie conoce las necesidades suyas y de su pareja, por tanto interésese por él o ella, póngase en su lugar para entender que podría estar sintiendo y más que ello que podría necesitar y como podría ayudarlo (a).

2.

VIDA EN PAREJA

Una vez contempladas algunas de las "raíces" de una buena relación, como las he querido denominar, a continuación detallaré de acuerdo a mi propia experiencia y a la experiencia de varias parejas 40/20 muy cercanas y queridas para mí, la forma como hemos vivido nuestras relaciones a fin de lograr un perfecto y sano equilibrio en nuestras vidas.

Alguna vez se ha preguntado como sería la relación de estas parejas puertas adentro? Pues espero satisfacer su curiosidad invitándole a pasar esta puerta que muy seguramente puede ser muy parecida sino igual a la de su propia casa, no importado si usted y su pareja tienen la misma edad o por el contrario se asemejan a las edades de la pareja protagonista, lo realmente importante es darse cuenta que aquella intensidad, aquella fuerza y aquel amor que se comparte el día a día es el alimento que nos hace más fuertes y nos hace más felices a lo largo de nuestras vidas.

LA RUTINA DEL HOGAR

Le suena familiar el ruido del exprimidor de naranjas en la mañana?, o el sonido de la cafetera avisando que el café está listo?. Todos iniciamos nuestro día con el irremediable apuro que rige nuestras vidas y al que nos vemos sometidos todos los días sin tan siquiera quererlo, simplemente nos llama el deber y así hay que aceptarlo. Sin embargo la rutina puede llevarse de una forma amable y porqué no, divertida. Solo hay que saber amoldarse a ella y sacarle partido a todos los momentos, solo se necesita creatividad, humor y con quien compartirlo.

En la rutina diaria hay un sin fin de actividades que se realizan siempre de la misma forma y a la misma hora, todo parece haberse mecanizado. De hecho, el como nos aseamos, el orden de como nos vestimos, el sitio que ocupamos en la mesa, la sección del periódico que leemos cada mañana y hasta la taza especial en donde tomamos el café nos recuerda que contamos con una estricta e irremediable rutina. Ahora bien, ponga a prueba su imaginación y piense como sería su inicio del día si por lo menos una vez a la semana dejara de tomar su café en "su" silla y

tomara su taza de café en la cocina hablando un poco con su esposa (o), con beso y abrazo incluido, no le parece buena idea?, o bien, piense que pasaría si por un solo día no lee la acostumbrada sección económica o política del diario y en su lugar lee las tiras cómicas de la sección de entretenimiento y hecha a la vez un vistazo a la cartelera de cines para ver si ya estrenaron la película que anunciaban en televisión y que estaba deseando ir a ver, y lo que sería mejor, porque no invita a su pareja a ir al cine esa noche?.

En ocasiones el salir de la rutina, le da un giro positivo a la relación, la llena de vitalidad, de motivación y sobretodo revive esa magia y esa pasión que los ha mantenido unidos por mucho tiempo, avivando el amor entre los dos y haciendo más sólido y segura la relación de pareja. Es importante que ni la rutina ni la falta de motivación estén presentes en su relación por mucho tiempo ya que pueden caer en la trampa de la temible monotonía y pensar como lo hacen muchos matrimonios, que es solo una etapa irremediable en la vida de pareja y de esta forma "consolarse" y

aceptar vivir la vida así. Por tanto está en sus manos el vivir una vida rutinaria y sin emociones o por el contrario, vivir plena, sana y felizmente su relación de pareja despertando cada día el interés de el o ella con detalles inesperados, con conversaciones amenas e interesantes, preparando aquel plato favorito, compartiendo un buen vino frente a la chimenea un sábado en la noche o porqué no, jugando aquel juego divertido con el que pasaban las tardes cuando eran novios.

El punto está en compartir, en darse cuenta que muchas actividades son más divertidas si se realizan en compañía y que cosas tan sencillas como asomarse y ver tras la ventana como las nubes van formando diferentes figuras o ver como cae intensamente la lluvia pueden llegar a ser solo trivialidades o grandes momentos, todo dependerá si ustedes lo hacen inolvidables o no. Inténtelo, realmente es fácil y está al alcance de todos, lo único que deben tener es iniciativa y ganas de que su relación dure muchos, muchos años.

DESAYUNAMOS?

Es un típico día de invierno, frío, gris, un poco lluvioso pero que en sí, encierra tanto calor que atrás queda la baja temperatura que marcan los termómetros. Calor? Si!. El calor que se vive en una familia, puede desvanecer cualquier mal tiempo que se tenga. El comienzo de un nuevo día debe ser amable y sosegado pese a que corramos contra el reloj. Piense por un momento en usted y su pareja haciendo el desayuno en la mañana. Se dedica cada uno a realizar lo suyo sin emitir palabra?, sin tan siquiera rozar sus manos? Si es así, porque no prueba la próxima vez en abrazar a su pareja una vez el café haya estado listo y le dice lo mucho que le ama, ya verá como la hora del desayuno nunca va a ser la misma. Y si cronometráramos cuanto nos demoramos en decir buenos días y dar un fuerte abrazo y un beso a nuestra pareja muy seguramente nos sorprenderíamos al darnos cuenta que nos llevaría menos tiempo que discutir sobre que feo esta el día, que porque no es domingo o que llegaré tarde, y mas allá de que dure mayor o menor tiempo; es el darnos cuenta de que hemos desperdiciado un pequeño momento del día que hubiéramos

aprovechado para hablar sobre cosas positivas o simplemente de disfrutar de un delicioso café sin pensar en nada más que ver lo afortunados que somos de tener con quien compartirlo.

Lo importante es desear de corazón un cambio, donde el primer paso será demostrar su amor, sin limitaciones o prevenciones, si usted siente hacer algo, hágalo!, y si necesita algo de su pareja, dígaselo!. Hay ocasiones que sin quererlo no damos a nuestra pareja lo que está necesitando, bien sea comprensión, o que le escuche, o que le abrace y le demuestre su amor y no caemos en cuenta de ello hasta que irremediablemente se inicia una discusión. Por eso hablen, hablen mucho y disipen esas dudas y exíjanse mutuamente para lograr un sano equilibrio donde los dos saldrán ganando. No se limite pensando que nada cambiará después de hablar sobre sus necesidades, ya verá que si esa persona la ama verdaderamente nunca echará en saco roto lo dicho, por el contrario esas palabras harán mella en su corazón y reaccionará tarde o temprano en beneficio de la relación.

Una relación como la protagonista de esta historia, lejos de encasillarse en la familia feliz como la de los cuentos “y vivieron felices y comieron perdices”, pretende abrir los ojos del lector y hacerle ver que problemas hay en toda relación, que no siempre las cosas son de color de rosa, pero que hay que sacar partido a cada momento de la relación, que cada instante como el momento en que desayunamos, una acción tan elemental, cotidiana y rutinaria puede llenarnos de la tranquilidad y la paz que necesitamos para enfrentar un nuevo día. Es tan sencillo brindar un abrazo, una sonrisa, un halago, una palabra amable que no nos cuesta nada y si ganamos tanto, al igual que es tan agradable recibirlos de nuestra pareja que muy seguramente, el apuro se convierte solamente en un pequeño afán y la forma de ver las cosas quizás ya no sean iguales después de recibir esa pequeña dosis de dulzura a primeras horas del día.

Hombres y mujeres no esperamos tener una relación perfecta, deseamos básicamente ser amados, respetados y valorados.

Y QUIEN LAVA LOS PLATOS ?

Es casi habitual en una casa que la mujer sea quien lave siempre los platos, que se encargue de todos los detalles de orden, aseo, compras y si hay niños, es quien usualmente se encarga de su alimentación, de su aseo, de su ropa, de su todo. Pero las cosas han cambiado o al menos están cambiando en muchos hogares, ya que los hombres son mas partícipes de dichas labores bien sea porque se ha mitigado la tan sonada palabra "machismo" o porque son concientes que el llevar una casa es cosa de dos, no de una sola parte porque para ese efecto, habrían millones y millones de solteros y solteras sin esperanzas de unión debido a la creencia absurda de que no deben ni van a servirle a nadie, sino más bien, son ellos o ellas quienes esperan ser servidos.

Desafortunadamente son muchas las personas, más hombres que mujeres que piensan tan equívocamente. En el momento que todas las personas comprendamos que la verdadera razón por las que un hombre y una mujer deciden unirse es para formar un hogar y no para compartir simplemente una casa, tan solo en ese momento tanto hombres

como mujeres asumirán equitativamente las labores de la casa sin necesidad de tener enfrentamientos sobre quien lava o no lava los platos. Aquí radica la verdadera esencia de una pareja, en el compartir obligaciones y responsabilidades.

Compartir una casa no es difícil, el verdadero reto consiste en convertirla en un hogar y que usted y su pareja se sientan parte de el.

Y COMIENZA EL DIA…..

Hora punta, atascos, hombres y mujeres en traje de calle corriendo para sus lugares de trabajo, comienzan los teléfonos móviles a sonar, padres llevando a los niños al colegio, todo es un continuo ritmo de incansable trabajo. Finalmente y una vez en la oficina comienza el día para miles y miles de personas, día de reuniones, de escritos, de llamadas telefónicas, de solución de problemas, de pequeñas desavenencias y porque no de momentos de alegría y satisfacción para muchos de ellos. Lo cierto es que nos vemos sometidos al estrés del trabajo en la

oficina o el estrés de la casa como es el caso de muchas mujeres y al estrés de la misma ciudad y entorno que nos rodea el día a día. No sé si comparte la opinión de que el momento de regreso a casa es uno de los momentos más gratificantes del día, no solo por el hecho de llegar a descansar sino por el hecho de reunirse de nuevo con la familia y vivir momentos de verdadera tranquilidad. Así debería ser el regreso a casa, ahora bien, es así el suyo?

DE REGRESO A CASA

Atrás quedaron los atascos de vuelta a casa, los ruidosos glaxons de los miles y miles de carros que inundan la ciudad, atrás quedaron los problemas de la oficina o por lo menos sería una sana costumbre dejarlos en la oficina y no traerlos a casa, y llega el momento del descanso, de la tranquilidad y del compartir. En caso de ser usted o su pareja quien llegue primero, sería muy gratificante para el otro encontrar la cena ya hecha, no necesariamente tendría que ser de alto gourmet, pero si tan sencillo y delicioso como un emparedado acompañado de una buena ensalada. El hecho es y sin importar quien la

haya hecho, que el compartir responsabilidades en casa hace que la pareja, sea una pareja feliz, satisfecha y apoyada mutuamente.

Son muchas las parejas que hablan de su día, que tal les fue en el trabajo, que hicieron, que nuevas noticia trae y hablan sin omitir detalle, sin embargo, hay otras que al llegar a casa no piensan en otra cosa que comer, ver la televisión y a dormir como seres autómatas, sin darse cuenta de lo importante que es el diálogo, de la importancia de hablar sobre las cosas cotidianas en el trabajo, cosas buenas, cosas malas, el hecho es hablar. Y en el caso de las amas de casa, si es usted una de ellas, cuyo día es tan agobiante y agitado como el de su esposo y quizás mas, se han encontrado en la situación que ni siquiera les preguntan sobre su día, si necesitan ayuda en algo o les proponen que hoy, él acostará a los niños.

Si tan solo los hombres entendieran que el trabajo de casa es muy duro, que hay miles de actividades que llevar a cabo incluso muchas a la vez y que la responsabilidad que conlleva es muy alta, quizás se

detendrían a pensar un poco más en su esposa y al menos mostrarían mas preocupación y consideración por ella; como se siente, que le está estresando y como puede él colaborar para mitigar ese estado.

Si las parejas, entendiesen que bien sea hombre o mujer todos necesitamos ayuda, comprensión, palabras de aliento y uno que otro abrazo, las parejas serían más felices, encontrarían mas gratificante el llegar a casa y no la verían como un sitio donde comer y dormir. Por tanto piense si usted cada día hace que su casa siga siendo eso, una simple casa o que por el contrario sea un hogar, donde encuentra calor, comprensión, cariño, amor y respeto.

Esta en manos de usted y su pareja, el hacer grande su hogar y de mostrarle a sus hijos lo bello y gratificante que llega a ser, el ser parte de una familia unida y feliz.

ES FIN DE SEMANA, QUE HACEMOS?.

No hay nada más agradable que la sensación que nos brinda un viernes por la noche, que nos abre las puertas al fin de semana, ya llega por fin el merecido descanso, salir un poco de la rutina, desarrollamos las actividades que mas nos gustan, disfrutamos de nuestros hijos, en fin, los fines de semana nos brinda la oportunidad de disfrutar de nuestra familia y justamente de eso se trata, de compartir con los seres que mas queremos y por quien trabajamos tan duro.

Ahora bien, pueden haber varias clases de fines de semana, aquellos que se utilizan para ver televisión la mayor parte del día y si acaso hacer un alto para comer y volver a lo mismo o bien aquellos que se utilizan para conocer un nuevo parque y disfrutar junto a los niños de un buen partido de fútbol, de una caminata por los alrededores o bien conocer algún sitio nuevo. No importa lo que se haga, lo verdaderamente importante es disfrutar de la familia en armonía, procurando hacer que cada momento sea gratificante y de unión para todos.

Por tanto en caso de pasar una tarde en casa viendo la televisión con su pareja y si no suele hacerlo claro está, tómense de las manos, abrácense, mímense, no se limiten a sentarse frente al televisor como dos espectadores desconocidos, actúen como la pareja que son.

Y si aun no han llegado los niños a sus vidas, hay mil y una opciones para disfrutar en pareja, por lo que hay que tener solo deseos de vivir la vida y descubrir hasta el ultimo rincón del mundo junto a su pareja, procurando aprender cada día el uno del otro, aceptándolo (a) tal y como es, corrigiendo con amor y sobretodo valorando la persona maravillosa que tenemos junto a nosotros.

LOS IRREMEDIABLES DISGUSTOS

Ahora bien, así como existen momentos maravillosos en una relación, hay otros que no lo son tanto, debido tanto a diferencias entre la pareja o bien, porque cada quien pretende tener la verdad sobre un algo que quizás ni está tan claro para si mismo. Cualquiera que sea el motivo de la discusión, lo importante es

iniciar una conversación que permita aclarar la razón por la cual está disgustado, cuáles fueron los verdaderos motivos; por lo cual debe oír activamente a su pareja, ya que uno de los grandes problemas en las parejas es la negativa a escuchar. Es claro que cuando se ha suscitado un disgusto o una pelea nadie quiere dar el brazo a torcer, la mente esta aturdida, nada parece estar en su lugar y el corazón comienza a latir mas rápido, por lo cual por razones obvias el escuchar no está en las prioridades, sin embargo como lo mencionado anteriormente no hay mejor medicina que escuchar y claro está, ser escuchado.

Si se remonta al inicio de este escrito, se dará cuenta que el diálogo es una de las piezas claves para mantener con vida la relación de pareja. Pero desafortunadamente para algunas personas no es nada fácil iniciarlo, piensan que dar él o ella el primer paso es indicio o sinónimo de que es él, quien ha tenido la culpa del disgusto y no toma la iniciativa por pensar que no tiene porque enmendar ningún error, y es él o ella quien merece que le pidan disculpas. Pero que podría estar pasando por la cabeza de la otra persona?, quizás esté pensando

exactamente lo mismo, por lo cual se entra en un círculo vicioso que no lleva otra cosa consigo sino el irremediable ORGULLO que se apodera de miles y miles de parejas.

Es muy claro que este defecto es el causante de muchos problemas, entre ellos, la ruptura de muchas relaciones que irremediablemente terminan en divorcio. Si se pensara, y mas que pensar se analizara en lo fácil que hubiera sido arreglar estas situaciones muchas relaciones se hubieran salvado. Cuán importante es por tanto tener la valentía de afrontar los problemas y desterrar el orgullo de nuestro lado y de esta forma dar paso al diálogo, remedio para muchos males.

Igualmente un beso, un abrazo, una mirada o una palabra conciliadora es suficiente para decirle a su pareja que aunque mantuvieron una discusión, lo o la sigue amando intensamente y que no cambia en nada los sentimientos hacia ella. Claro está que hay discusiones de discusiones y hay algunas que pueden llegar a ser mas que simple discusiones, por tanto

mida sus palabras, piense antes de hablar, analice si el discutir sobre algo en particular merece la pena o por el contrario es mejor obviarlo y pasarlo de alto, y de esta forma saldrán airosos y sin contratiempos de esa pequeña tormenta.

Manejar estas desavenencias con respeto y amor es la mejor de las decisiones, piense que todo se puede arreglar con tolerancia y si acepta según sea el caso, que usted es quien ha errado, acéptelo y rectifique. No deje que su orgullo venza, por el contrario vénzalo usted a el y demuestre su capacidad de autodominio y su madurez al enfrentarlo.

De igual forma, no olvide nunca que es importante saber escuchar. No basta sentarse uno frente al otro y mirarlo por horas. Si no la está escuchando activamente, estaría usted y su pareja perdiendo realmente su tiempo. Saber escuchar implica en primer término aceptar que la otra parte tiene el derecho de exteriorizar sus sentimientos y así mismo a que sus demandas o inconformidades sean valoradas y revistan la importancia que se merecen.

No solo se trata de oír un conjunto de palabras de parte de su interlocutor, se trata de que usted reciba esa información y la maneje adecuadamente para entender las carencias a que hace referencia su pareja.

Este ejercicio se aplica a todas las parejas, a todas las personas, a hombres y mujeres por igual, favoreciendo todo tipo de relación y estrechando aun más los lazos de unión y colaboración mutua.

MOMENTOS DE CRECIMIENTO

En toda relación, la convivencia y el tiempo hace que la pareja evolucione, que tanto el como ella crezcan interiormente. Ha de entenderse que una pareja no solo acepta unir sus vidas para solo formar un hogar y tener niños con los cuales compartirá el día a día durante toda su vida, es mucho más que eso. Una pareja ha de unirse con el firme convencimiento de que esa unión será una buena oportunidad para seguir creciendo como persona, donde se conjugarán la experiencia, las virtudes, el conocimiento y el desarrollo espiritual de cada uno para unificar,

fortalecer y enriquecer una relación donde con el correr del tiempo será más que homogénea, indestructible y única.

Usted habrá notado que varias, si no todas las características mencionadas en el capítulo anterior son las que están implícitas en cualquier relación, no exclusivamente en una relación de pareja como la protagonista de este libro. Realmente aquí está el punto. Una relación que mantienen hombres y mujeres con marcadas diferencias en sus edades pueden lograr y de hecho lo han logrado, sostener una verdadera, sólida e interesante relación basada tanto en el amor que les une como en el deseo innegable de buscar la felicidad, estabilidad y fortaleza que les permita crecer como personas y como pareja.

Los deseos, aspiraciones y necesidades de esta singular relación son tan válidas y normales como cualquier otra. Quizás la diferencia que salta a la vista evidentemente después de sus diferencias de edades y en las que concuerdan varias mujeres

copartícipes de esta clase de parejas a las que he consultado, sea la forma en que los hombres de mayor edad analizan de manera más serena, segura y precavida los problemas de la vida, tomando decisiones firmes y seguras a fin de no cometer error alguno o al menos con el menor riesgo posible ante las circunstancias a que debiere enfrentarse. Por lo cual esa misma madurez y capacidad de manejar las adversidades de la vida con extrema sensatez se ve reflejada en sus relaciones interpersonales, en este caso específico la relación que mantiene con su pareja.

De igual forma los hombres consultados, ven en su pareja a una mujer madura, vital, con las mismas expectativas e ilusiones que las suyas, afirman no haberse sentido en ningún momento menos vitales que sus esposas, ya que el dinamismo, la fuerza y el positivismo que procuran a la relación es igual a la que sus parejas imprimen en la misma, lo cual les ha permitido lograr una equilibrada estabilidad emocional.

Ahora bien, al hablar específicamente de edades, se podría decir que en promedio y de acuerdo a la de las parejas consultadas, las mujeres relacionadas con hombres mayores tienen una media de edad que ronda los 26 a 44 años en las mujeres y los 40 a 67 años en los hombres. La mujer, sin un perfil predeterminado, bien puede ser una profesional exitosa e independiente económicamente, una mujer con estudios básicos o una mujer sin estudio alguno, pero que definitivamente tienen intereses personales muy similares, por lo que deciden entablar relaciones con hombres de mayor edad. Evidentemente son mujeres adultas y maduras que saben claramente que desean y aspiran en su futuro más próximo. La percepción de lo que realmente necesitan y quieren lo tienen lo suficientemente claro para iniciar y sostener una relación de pareja de esta índole, claro está que no se pueden generalizar los intereses de las mujeres en estas edades, hay quienes buscan un hombre maduro porque saben a ciencia cierta que ya sabe lo que quiere y no duda en apostar por una relación de este tipo y su entrega es total y exclusiva, y hay quienes se interesan por relaciones de esta índole porque se mueven en círculos similares y comparten

una afinidad en común, en la mayoría de los casos con un marcado enfoque sociocultural.

CONEXIÓN EMOCIONAL

El ser afines en gustos, preferencias o actividades no es sinónimo que exista una real conexión emocional. Se puede evidenciar un irresistible y recíproco gusto físico el uno por el otro o se puede compartir el gusto por un género musical determinado o bien, se puede tener una marcada preferencia por alguna actividad en particular, pero lo que está claro es que estas afinidades no son reales conexiones emocionales.

Una conexión emocional es aquella que se suscita cuando dos personas hombre y mujer no tienen que hablar para saber que está pensando el otro, sabe que está sintiendo, cuales están siendo sus carencias y sobretodo sabe cuando hablar y cuando guardar silencio. Existe un claro y común significado de lo que es amar y así se evidencia en su mutuo trato tanto a nivel físico como emocional.

Ahora bien, no hay que equivocarse en esta

apreciación. No se trata de adivinar al azar que necesita la otra persona basados en suposiciones sin fundamento, todo tiene que tener una raíz y un fondo. Conocer a su pareja es algo que no toma unas semanas o meses, son años de mutuo conocimiento, de compartir un sin fin de situaciones y experiencias que estreche aún más sus lazos de unión y haga de su relación, una relación madura, feliz, sólida y con mucho futuro.

Entiéndase como un verdadero conocimiento aquel que permite que las dos partes sepan a ciencia cierta cuales son sus verdaderos defectos y virtudes, como podrían reaccionar ante determinadas circunstancias de la vida, cuales son sus puntos más vulnerables y cuales los más fuertes, como maneja sus emociones y cual es su manera de expresar sus sentimientos. Podría enumerar un sin fin de puntos más a ser considerados, sin embargo cada quien, de forma única y particular logra el conocimiento profundo y certero de su pareja de acuerdo a sus propias vivencias y experiencias, hasta llegar a entenderla y conocerla mejor que a sí mismo.

Lo verdaderamente importante, específicamente en las relaciones de este tipo es profundizar en la relación, entregarse plenamente a ella de una forma madura y sensata, ser conciente que esa relación es especial por las características que la rodean, pero no por ello deja de ser una relación emocionalmente igual a las de su entorno. La seguridad y la inteligencia con que la pareja maneja su relación es la base primordial para empezar con buen pié el camino hacia la verdadera felicidad.

CONEXIÓN CULTURAL

Desde hace más de un siglo, la mujer ha venido imponiéndose en la sociedad como un ser inteligente, capaz, digno y merecedor de respeto tanto por sus actuaciones dentro como fuera de su hogar. El estereotipo absurdo y retrógrado de que la mujer debería asumir solo los roles del hogar y limitarse a desempeñar funciones elementales ha desaparecido.

Actualmente la mujer se desarrolla y se mueve en diversos ámbitos en los cuales ha logrado escalar un

sin fin de posiciones gracias a su preparación, a su capacidad de liderazgo, a su compromiso y responsabilidad. De igual forma, la mujer de hoy es inquieta culturalmente y se esmera cada vez más en lograr un mayor y más equitativo escaño en la sociedad.

De la misma manera, enfoca estas cualidades hacia su relación de pareja, en donde se hace evidente que no hay limitantes culturales, por el contrario comparten y debaten cada vez más, diferentes temas de actualidad y de interés general.

Por tanto se evidencia que en una relación de este tipo, existe una gran afinidad cultural y sin importar que el hombre sea 10, 20 o más años mayor que la mujer, no hay indicios que conlleven a dudar que la mujer no sea capaz de responder en igualdad de condiciones al nivel cultural de su pareja.

PRESENCIA EN LA SOCIEDAD

Cada vez es más frecuente encontrar a nuestro paso

parejas que doblan sus edades y la sociedad está aprendiendo a vivir con ello. Sin embargo algunas generaciones en las que podríamos clasificar a nuestros abuelos, encuentran escandalosas tanto a las parejas formadas por hombres maduros y mujeres jóvenes como las que están conformadas por hombres jóvenes y mujeres maduras.

Es evidente que los tiempos actuales han arrastrado consigo verdaderos cambios tanto a nivel social como cultural. Es por ello que hoy día se ven con mayor frecuencia parejas formadas por diferentes razas, diferentes clases sociales, distintas religiones y como las parejas en mención con notorias diferencias en sus edades.

Específicamente estas últimas, han causado y siguen causando grandes polémicas dentro de la sociedad. Se puede decir que el concepto general alrededor de este tema conlleva a ver al hombre mayor en calidad de padre de su pareja más no de su esposo, lo cual podría situarse fuera de todo contexto, sin embargo con el correr de los años se ha demostrado que no

una, ni dos, sino miles de parejas han sobrellevado su relación óptimamente y han demostrado que aunque "físicamente" pueden llegar en algunos casos, parecer demasiado mayores para sus parejas, están emocional y mentalmente equilibrados y han sido capaces de sobrellevar su relación estupendamente, combinando su madurez, su experiencia y sensatez con la igualmente madurez, dinamismo y proyección de su pareja.

Este patrón de relación va en aumento año tras año y cada vez más y con mayor intensidad se van superando los tabúes existentes que rodean a estas polémicas relaciones 40-20. Si usted está involucrada en una relación como esta y no ha tomado la decisión de organizarse formalmente con su pareja, debe tener en cuenta además de todo lo mencionado anteriormente, que lo más importante es seguir a su corazón, usted es quien realmente sabe a ciencia cierta si ama a esa persona, si desea compartir con ella sus proyectos y cree absolutamente que es la persona indicada para ser el padre de sus futuros hijos, y aunque evidentemente es muy importante tener en cuenta las opiniones de sus padres y de

personas muy allegadas a usted, no olvide que nadie más que usted es el responsable de sus decisiones y de su futuro.

3.

CUANDO LLEGAN LOS NIÑOS

Indudablemente uno de los momentos más significativos y gratificantes en una relación es aquel donde ese bebé tan anhelado y deseado llega al mundo, y es en ese mismo instante donde comenzamos a desempeñar nuestro rol como madres y padres.

Seguramente el bebé tiene ya su nombre, tiene su espacio particular en la casa y está provisto de todo lo necesario para ser cuidado y protegido por sus padres, y serán ellos mismos quien le ayuden a través de su amor, de sus estímulos y de su apoyo a desarrollarse física y psicológicamente y a su vez velarán para que progrese en la adquisición de conocimientos y valores que lograrán adaptarlo a la nueva sociedad a la que pertenece. Por lo tanto el bebé será el resultado de su propia e innata personalidad unido a la educación y valores fomentados por sus padres y a las condiciones familiares, escolares y sociales que lo rodean y que

serán en últimas quienes moldeen positiva o negativamente su hasta ahora inalterable personalidad.

Es por ello que traer un hijo al mundo es una gran responsabilidad y todas las parejas en teoría deberían tomar esta decisión de forma madura y responsable, prevaleciendo el deseo personal de adquirir el compromiso de ejercer la paternidad, ofreciendo al nuevo bebé todo el tiempo, la atención y la dedicación necesaria para que pueda desarrollarse óptimamente a todo nivel.

En el caso específico de las parejas a las que hace alusión este libro, se hace más que evidente que la decisión de traer un bebé al mundo es una decisión que deberá tomarse teniendo en cuenta varios factores, entre ellos, las edades de los futuros padres. Claro está que no hay límites que se impongan ante el deseo de tener un hijo y tanto hombres como mujeres en igual de condiciones tendrán el derecho de ejercer la paternidad.

Ahora bien, lo verdaderamente importante es que el deseo de traer un hijo al mundo sea mutuo, que tanto el futuro padre como la futura madre sean concientes de lo que este gran paso significa para sus vidas y que deseen adquirir un fuerte compromiso de amor, respeto y dedicación hacia el futuro bebé que llegará a sus vidas.

Una vez adquirido este compromiso y basados en el amor de pareja que siempre los ha unido es muy claro que dicho bebé tendrá su futuro garantizado, no solo el económico sino el emocional. Pero para que el bebé mantenga un sano equilibrio emocional, no sólo requerirá de los cuidados físicos y permanentes de sus padres, si no que necesitará altas dosis de afecto y una adecuada estimulación para que de esta forma se sienta seguro y feliz, permitiéndole desarrollarse normalmente y con deseos de crecer y convertirse en un ser autónomo.

Ahora bien, la presencia de un nuevo integrante en la familia, a pesar de traer consigo cierta inquietud y cierto temor, ofrece a su vez una gran felicidad,

estrechando los lazos de unión entre los padres. Sin embargo la nueva situación tiende a cambiar la hasta ahora apacible vida de pareja y se deberá entrar en un proceso de adaptación hacia la nueva personita que comienza a formar el nuevo hogar. Este proceso de adaptación como todo, es bastante difícil al inicio pero con paciencia y mucho amor saldrán adelante no solo como pareja, sino como la familia que ahora son.

Sin embargo y pese al amor que tanto los padres entre sí y hacia su hijo se prodiguen, surgen los problemas y se van cometiendo errores que sin darse cuenta pueden alterar la relación de pareja sino se detectan y corrigen a tiempo. Veamos a continuación cuales son los más frecuentes.

LOS 10 ERRORES MAS FRECUENTES Y SUS POSIBLES SOLUCIONES

1. Pensar que cualquier actividad podrá esperar ante la prelación de atender las necesidades de los niños.

2. No diferenciar entre el deseo de ejercer la paternidad y el de satisfacer los deseos personales.

3. Desatender las necesidades físicas y emocionales de la pareja.
4. No hacer partícipe al padre del cuidado del bebé y del manejo general de la casa.
5. Dejar en un segundo plano la relación de pareja.
6. Esperar el afecto y la aprobación de los hijos antes que el de la pareja.
7. No apoyar a la pareja en la educación y corrección de los niños.
8. Descuidar la salud y por ende el aspecto personal.
9. Abandonar las viejas amistades.
10. Alejarse de los abuelos y familiares.

1. Pensar que cualquier actividad podrá esperar ante la prelación de atender las necesidades de los niños.

Evidentemente los hijos merecen y necesitan de toda nuestra atención y dedicación, ellos dependen totalmente de sus padres y cada una de sus experiencias representará para ellos el cuidado

ideal, por lo cual a medida que los padres aprendan a conocer a su bebé y a proporcionarle todo cuanto el necesite de una forma amorosa e incondicional, se sentirá más seguro, amado y feliz.

Ahora bien, el dedicarse a otra actividad diferente al cuidado del bebé no significa en absoluto que lo esté abandonando o no le esté dedicando un tiempo de calidad, por el contrario el bebé percibe claramente el amor de sus padres, su dedicación, su entrega y su protección y sabe que sus necesidades físicas y emocionales no estarán desatendidas por el hecho de que sus padres momentáneamente se dediquen a actividades paralelas dentro o fuera del hogar.

Es por ello que el salir al banco, al supermercado, o asistir a una reunión en el colegio de su hijo mayor, no es sinónimo de estar descuidando a su bebé, por el contrario hay actividades importantes que requieren de toda su atención. Por lo cual está en sus manos el manejo correcto de sus prioridades y el buen uso de su tiempo.

2. No diferenciar entre el deseo de ejercer la paternidad y/o maternidad y el de satisfacer los deseos personales.

Como lo mencionado en el punto anterior, cuando usted cuida de su hijo, le está proporcionando toda la felicidad de saber que le quiere y ama cuidarle y que todas sus necesidades serán atendidas para el bien de su desarrollo físico y emocional. Ahora bien, este deseo de ejercer la paternidad y/o maternidad es totalmente diferente a los deseos personales de los padres. Estos deseos no van dirigidos a cubrir las necesidades de los niños sino de los padres y es preciso respetar ese espacio y encontrar un sano equilibrio que favorezca su relación de pareja y la relación con su hijo.

Es por ello que dedicar un tiempo para usted y realizar su hobbie favorito, así no sea con la misma frecuencia, ir a cenar con su pareja o ir al cine, no significa que esté traicionando a su hijo, por el contrario favorece su estado emocional y de esta forma proporcionará la mejor de las atenciones a su hijo y sentirá que aunque su rutina y forma de vida

haya cambiado, sus deseos personales no se han visto afectados. Para tal efecto deberá encontrar formas de atender a su hijo apoyándose en familiares, amigos o en última en una niñera, que puedan sustituirle por unas horas y de esta forma podrá satisfacer las necesidades físicas y emocionales de su hijo y a su vez atenderá sus propias necesidades y deseos personales.

3. Desatender las necesidades físicas y emocionales de la pareja.

Es casi imposible resistirse al encanto del nuevo bebé, todo parece girar en torno a el y a sus necesidades y ciertamente es así, un bebé demanda mucho tiempo y dedicación, pero no por ello su pareja debe pasar bruscamente a un segundo plano. Es evidente que el amor que se siente por un hijo es superior a cualquier clase de amor pero tampoco hay que olvidar que a pesar de ser hoy día, padre o madre, usted es esposo o esposa y por ende hombre o mujer.

Saber diferenciar los dos estados es indispensable para lograr un sano equilibrio en la relación de pareja. Por lo tanto ha de entender que su esposo (a) tiene necesidades de afecto, de dedicación, de que sean valorados sus logros, de que provoque el interés de su pareja a nivel romántico y personal y que por encima de todo sea el hombre o mujer de la que se enamoró en un principio y de la cual sigue enamorado (a).

Igualmente es importante que incluso aun cuando los niños ya hayan crecido y demanden una atención diferente pero no por ello menos importante del que demandaban cuando eran bebés, los padres dediquen al menos un tiempo para comentar sobre como fue el día o simplemente hablar sobre cosas agradables, el punto está en propiciar un momento de encuentro para sentarse juntos y compartir un café, para que de esta forma y aun cuanto sea por un instante prevalezca la amistad, la calidez y el romance entre la pareja.

Procuren entonces dedicar unos minutos de su

tiempo, aunque no sea todo el que ustedes quisieran a su relación de pareja y tenga en cuenta que no importa tanto la cantidad del mismo como la calidad.

4. No hacer partícipe al padre del cuidado del bebé y del manejo general de la casa.

Es casi imposible dejar a un lado aunque sea por un momento el inevitable instinto maternal que acompaña a todas las mujeres. Todas queremos dedicar cada minuto, cada instante, cada día en cuidar de nuestros hijos de manera casi egoísta, ya que en ocasiones no permitimos ni que el padre se ocupe de cosas tan sencillas como cambiar un pañal. Y si el cuidado del bebé no fuera suficiente, también tendemos a acaparar el manejo de la casa y todo lo que ella implique. No obstante, hoy día los rolles del hogar y por supuesto el cuidado de los hijos tiende a ser compartidos cada vez con mayor fuerza. Es por ello que actualmente se ha incrementado el número de hombres que realizan diversas tareas, particularmente a las que se refiere al cuidado de los hijos.

Es por ello que los bebés y los niños en general se sienten más seguros, al ver que ambos padres participan activa y amorosamente en su cuidado y adoran su cercanía en todos los momentos de su vida. Por ello es tan importante no aislar muy principalmente al padre e incluso a los familiares más cercanos como pueden ser los abuelos, ya que en ellos también está presente aquel amor protector y desinteresado que solo promueve el sano desarrollo emocional y físico del niño.

Deje entonces que sea su esposo quien la próxima vez cambie el pañal del bebé, que sea él quien prepare el biberón o bañe al niño, aun cuando sea solo los fines de semana. De esta manera usted se sentirá menos extenuada, irritable y gozará de una mejor salud, lo cual le permitirá estar más relajada. Tenga en cuenta que su hijo la necesita sana y feliz. Ahora bien, el punto no está en cuantas veces su esposo realice determinada actividad, lo realmente importante es que se sienta totalmente partícipe como padre que es del bebé, y disfrute de su papel en el hogar. Y usted disfrute de unos momentos de descanso y pueda dedicarse a realizar aquello que no

había podido hacer por falta de tiempo. Déjese ayudar!, recuerde que el manejo del hogar y el cuidado de los niños es una responsabilidad compartida y como tal deben de pensar y actuar.

5. Dejar en un segundo plano la relación de pareja.

Este es un error muy frecuente en los matrimonios. Tal como lo mencionado en puntos anteriores, enfocamos casi toda nuestra atención en el cuidado y necesidades de nuestros hijos, frecuentemente dejamos de realizar nuestras actividades para dar paso a las de los hijos, vemos la película del Rey León mil y una veces, oímos su música preferida y por si esto no es suficiente en ocasiones nos limitamos a preparar la comida que se adapte a las necesidades y preferencia de los niños, más no a la del gusto de los padres.

Con ello no pretendo en lo absoluto insinuar ni por un minuto que para ser padres se requiere de enormes sacrificios y es casi imperiosa la necesidad de convertirse en un esclavo de los niños, pero el hecho

es que hacerse padres o no, es algo que se hace por convicción y porque se quiere.

En consecuencia, cuidar de sus hijos le proporciona la gran oportunidad de demostrarse que es capaz de dar su amor y protección sin condición alguna y le provee igualmente de una gran satisfacción. De la misma forma puede estar doblemente satisfecha de saber, que no solo es capaz de cuidarse a sí misma y a sus hijos sino también a su pareja, lo que le recuerda que usted es un adulto con grandes valores y virtudes.

El punto está en balancear correctamente esos cuidados y administrar equitativamente su amor y su dedicación. Tenga en cuenta que pensar en su pareja y dedicarle el tiempo que realmente merece y necesita la relación, le hace sentirse que usted no solo se dedica a cumplir un horario de trabajo en la oficina o a cuidar de su casa y de los niños, ante todo es mujer y esposa, y su pareja le recuerda que es usted una mujer valorada y atractiva, lo cual le provee de estabilidad y satisfacción, permitiéndole

permanecer interesada y atraído hacia él y de esta forma adecuarse fácilmente a los cambios que están viviendo, permitiéndoles crecer como pareja y como familia.

Por ello no olvide "Sacar un tiempo para la pareja, así sea de 10 minutos, puede ser de gran ayuda para su matrimonio".

6. Esperar el afecto y la aprobación de los hijos antes que la pareja.

Cuando han sido dos los que han compartido un hogar por muchos años, es muy probable que con la llegada de su primer hijo, las emociones de sus padres se vean alteradas por su presencia. Todo el mundo parece girar alrededor suyo y se convierte por naturaleza en lo más importante para sus padres. Evidentemente es una situación normal y humana, sin embargo desviar casi todo el amor y casi toda la atención hacia el niño no beneficia en lo absoluto a la relación de pareja.

Es muy claro que un hijo es para sus padres su prioridad frente a cualquier profesión, trabajo, amistades incluso frente a su misma pareja, sin embargo es necesario diferenciar claramente cual es el lugar que ocupa cada miembro de la familia, incluyendo el nuevo bebé y como tal responder a sus necesidades tanto físicas como emocionales. Es por ello que el hombre o la mujer deberán tener muy claro que aun cuando el bebé sea una prioridad no hay que dejar de lado a la mujer o el hombre que hay detrás de cada madre o padre.

Hay que recordar que el afecto que se prodiga a los hijos no podrá ser nunca igual al que se prodiga a la pareja, por tanto no debe esperar que su esposo o esposa le ame con la intensidad como ama a su hijo. Es evidente que la pareja se ama mutuamente con una intensidad propia de hombre y mujer, la cual no debería verse afectada por el nuevo miembro de la familia, sin embargo hay quienes olvidan o prefieren olvidar que su pareja ocupa un lugar tan importante como el de su hijo y que deberá seguir ocupando a fin de no comprometer la buena relación existente

en la pareja. Por lo tanto es obvio que se anhela el amor de los hijos, su apoyo y aprobación, sin embargo el saber equilibrar esta necesidad de madre o padre frente a la de hombre o mujer, procurará a la pareja un sentido más fuerte de seguridad, fortaleza, unión y tranquilidad de sentirse amado, valorado y apoyado.

De esta forma se dará cuenta que aun cuando el amor de su hijo es muy importante, la solidez y la estabilidad de su matrimonio también lo es, lo que le recuerda que usted no solo es mamá, papá o el sostén de la familia, es más que ello, es una persona valorada, amada y atractiva para su pareja y que gracias a ello puede recibir tanto amor como el que se merece tanto de parte de sus hijos como de su pareja, lo cual le permite al mismo tiempo desempeñar plenamente su papel de padre o madre, permaneciendo interesado y atraído por su pareja, sin que ninguno de los dos sentimientos se vea afectado.

7. No apoyar a la pareja en la educación y corrección de los niños.

Casi todas las cosas en la vida se realizan de manera más sencilla y amable si contamos con alguien que nos ayude y apoye, aún más tratándose de la educación que proporcionamos a nuestros hijos. Es evidente que la educación es responsabilidad no solo de los padres, sino también lo es de los establecimientos educativos y de la sociedad en general en la que los niños se desenvuelven, sin embargo la más relevante, importante e imprescindible es la recibida por los padres.

No cabe duda que para educar a los niños se requiere de gran firmeza, de determinación y de enseñar no solo con las palabras sino con el ejemplo, todo ello acompañado de grandísimas dosis de amor, tolerancia y respeto. Claramente es una tarea difícil, pero al ser una tarea compartida con su pareja se convierte en algo más sencillo, sintiéndose usted más tranquilo al contar con el apoyo y presencia de su pareja.

Ahora bien, de como se imparta esta educación "compartida", dependerá si se logra alcanzar exitosamente el objetivo o si por el contrario y desafortunadamente, no solo no se logra el objetivo sino que nos encontramos frente a un caso difícil de educación donde los niños evidencian claros signos de rebeldía, desobediencia, irrespeto, falta de colaboración y agresividad o bien nos encontraremos frente a niños apáticos, introvertidos, dependientes, depresivos y con baja autoestima.

Indiferentemente si el niño es agresivo o por el contrario, es sumamente introvertido y pasivo, se está frente a un caso difícil que de no ser tratado rápidamente y de forma adecuada podría desencadenar en grandes consecuencias negativas para su desarrollo físico y emocional. Es por todo ello que la educación y el entorno en que crecen los niños son el pilar fundamental para ayudarlos a crecer como personas. Por lo tanto ambos padres son los directamente responsables en realizar tan delicada tarea, en donde deberán practicar un sano equilibrio entre la firmeza y la amabilidad.

Es claro que el conjugar firmeza y amabilidad deberán ser acciones a seguir en igual de condiciones por usted y por su pareja, ya que de nada valdría compensar la dureza de un padre con la blandura de una madre o viceversa, ya que el niño no será capaz de considerar equilibrado a ninguno de los dos y no encontrará la madurez que desearía encontrar en ellos. Es por ello que si uno de los padres o incluso ambos ceden a los caprichos de sus hijos no sabrá nunca que es bueno o que es malo y exigirá aún en su etapa adulta que los demás cedan ante el acarreándole un sin fin de problemas y enfrentamientos que habrían podido evitarse, si sus padres le hubieran dado una buena educación a fin de no estropear su carácter y su vida en general.

Por lo tanto tener una misma directriz en la educación de los hijos es de vital importancia en donde se le enseñe al niño que hay reglas que respetar, que hay límites que no se deben traspasar y sobretodo no caer en el error de dar consejos y hacer lo contrario de lo que se dice ya que los niños se

darán cuenta de que algo no funciona y se sentirán confusos y perdidos.

8. Descuidar la salud y por ende el aspecto personal.

Indiscutiblemente en la actualidad ha aumentado el número de hombres que colaboran en los quehaceres de la casa y el cuidado de los niños, sin embargo esto no es suficiente si vemos el sinnúmero de actividades y responsabilidades que conlleva el manejo del hogar. Desde muy temprano en la mañana hasta altas horas de la noche son básicamente las mujeres quienes llevan el manejo de la casa, como el caso de Raquel*, quien es ama de casa y con quien vamos a compartir un día cualquiera de su vida familiar.

* Nombre ficticio

7:00 am

Raquel se levanta para preparar el desayuno de la familia y adelantar el almuerzo para cuando lleguen los niños del colegio.

7:30 am

Despierta a los niños para prepararlos para ir al colegio.

8:00 am

Su esposo y niños desayunan. Luego Raquel asea a los niños y se prepara para llevarlos al colegio.

9:15 am a 4:00 pm.

Llega del colegio. Desayuna rápidamente e inicia las labores del hogar, entre las que se cuenta: Terminar el almuerzo, arreglo general de la casa, lavar la ropa, llevar los trajes a la tintorería, ir al supermercado, ir al banco, realizar asuntos personales…………

4:00 pm a 7:00 pm

Recoge a los niños en el colegio, revisa los deberes con sus hijos, les ayuda y les orienta. Una vez finalizados los deberes sus hijos juegan, mientras tanto Raquel comienza a preparar la cena.

7:00 a 8:30pm

Su esposo llega a casa, sirve entonces la cena y se encarga posteriormente del arreglo de la cocina.

8:30 a 9:30pm

Alista a los niños para dormir, no sin antes ayudarles a guardar sus juguetes y desaparecer como por arte de magia el desorden de la casa.

10:00pm

Raquel al fin tiene un tiempo para ella y su esposo para hablar mientras se van a dormir.

Muy seguramente si usted es ama de casa puede encontrar alguna similitud con respecto a la vida de Raquel y estará de acuerdo con ella en que el papel de ama de casa es indiscutiblemente una tarea pesada y que conlleva mucha responsabilidad. Y por si fuera poco, en el caso específico de las mujeres que trabajan fuera de su hogar, además de realizar muchas de estas actividades sino todas, también tienen que cumplir un horario donde trabajan 8 o más horas diarias y sin embargo aún tienen fuerzas para

llegar a su casa y seguir trabajando hasta altas horas de la noche hasta dejar todo listo para el otro día.

Pero como lo mencionado en un principio, ahora son más los hombres que participan activamente en el hogar y merecen un gran reconocimiento. Es por ello que de alguna u otra forma padres y madres tienen que convertirse actualmente en algo así como unos “Superpadres” y cubrir todas las necesidades de sus hijos con relación a su educación, alimentación, seguridad, entretenimiento, ropa y aseo y evidentemente de todos los gastos que conlleva el manejo del hogar. Y en el caso específico de la mujer, no solo de la casa y de sus hijos deberá estar 100% pendiente, sino de su pareja y a la vez y si el tiempo lo permite, podrá preocuparse de sí misma.

Por tal motivo no es de extrañar que muchos padres a menudo se vean exhaustos, irritables, faltos de paciencia, poco comunicativos y con una salud siempre en el límite. Es de esperar entonces que el sentirse cansado, sobrecargado e incluso enfermo, limite su buen desempeño como madre o padre,

peligrando no solo el bienestar de sus hijos, sino el de su matrimonio y el suyo propio. Por eso deténgase a pensar solo un momento que los “superhombres” y las “supermujeres”, solo existen en la ficción y que usted es un ser humano que necesita no solo comida, sino descanso, amor, reconocimiento, ayuda, apoyo y recreación.

Cuando se siente bien, está descansado y goza de buena salud, todo a su alrededor parece marchar bien y sobretodo puede dar lo mejor de sí, tanto hacia usted mismo como hacia las personas que le rodean y para que esto que suena tan bonito pueda llegar a hacerse realidad, consiga así sea por algunas horas en la semana, que un familiar, un amigo o una niñera, cuide de los niños, para que usted pueda tomarse un respiro y acuda al salón de belleza para hacerse lo que hacía tiempo quería pero no había tenido tiempo, o para ir a hacerse aquel chequeo médico que ha postergado por meses o simplemente para dedicarse exclusivamente a su cuidado personal y/o a su descanso.

No importando que actividad realice, lo verdaderamente importante es desconectarse un poco de la rutina diaria que además de absorber todo su tiempo, le limita y lo hace su esclavo.

Eventualmente pida a su esposo que traiga a casa hamburguesas para cenar y a un familiar que cuide de los niños ese mismo día, para que usted pueda encontrarse con esa amiga a la que hace tanto tiempo no ve y disfruten de una buena tarde sin estar sujeta ni del tiempo ni de las responsabilidades del hogar o mejor aún deje a los niños casa de los abuelos y disponga de la tarde en su casa, donde podrá oír la música de su preferencia, leer aquel libro que le regalaron la pasada navidad, ver aquella película que ha intentado ver mil veces pero que no ha podido por darle prelación al Rey León, a Dumbo o a Toy´s Story o simplemente disfrutar de un café y un pastel sin tener que comérselo, bien sea a deshoras como suele ser sus desayunos, almuerzos y cenas o tan rápido que más que disfrutar un alimento es probable que le siente mal por no digerirlo adecuadamente.

Recuerde que sus hijos lo necesitan sano y feliz, por eso procure así le sea difícil en un principio, de tener prioridad sobre sí misma y luego cuidar de su pareja y los hijos. Aliméntese bien y pausadamente, relájese y sea feliz.

9. Abandonar las viejas amistades

No es de extrañarse que el trabajo, la rutina, los hijos, la familia, el stress y hasta los problemas de salud sean los causantes de que la pareja abandone poco a poco las amistades que mantenían en común, al igual que las amistades propias de cada quien. Es por ello que oímos frecuentemente que dos amigos se reencuentran después de 10, 20 incluso hasta 30 años o más.

El porqué la pareja o el hombre o la mujer de forma independiente pierden la comunicación con sus viejos amigos, depende como lo mencionado anteriormente de varios factores, sin embargo la más común entre los matrimonios consultados y en los que se puede quizás contar el suyo, es el tema de los

hijos. Una vez los hijos llegan para alegrar aún más nuestras vidas, se pierde de alguna forma aquella intimidad reinante entre la pareja. Ocupan casi todo nuestro tiempo ya que requieren de toda nuestra atención y dedicación. Son ellos por quienes debemos modificar nuestra rutina y a quien debemos entregarnos de una forma amorosa y desinteresada. Sin embargo esa entrega y dedicación debe manejarse equilibradamente, basándose no solamente en el hecho de que ambos padres compartan los cuidados de los hijos sino en manejar adecuadamente su vida en pareja, su vida en familia y sus necesidades particularmente sociales.

Ahora bien, usted se ha preguntado últimamente que habrá sido de ese amigo o amiga tan cercana a usted hace algunos años y con quien perdió todo contacto hasta el día de hoy?. Quizás no sea tan solo una amiga o amigo, quizás sean varios amigos con los cuales usted quisiera hablar hoy día pero que por las circunstancias actuales, aquellas llamadas que recibía o realizaba usted años atrás, fueron disminuyendo poco a poco hasta quedar en el olvido, y ni hablar de las visitas y las salidas que solía hacer con dichas

amistades, que más que estar en el olvido, muy seguramente se encuentran aún en su corazón unido a un bello recuerdo que le encantaría recuperar.

Es así como el conservar o no su círculo de amigos, depende única y exclusivamente de usted. No debería existir barrera alguna que impida que usted o su pareja no conserven las amistades con quienes antes de ser padres, habían compartido momentos divertidos entre amigos. Sin embargo el tema de los hijos es para muchos padres el tema perfecto para disculparse en el momento en que se les pregunta del porqué perdieron contacto con sus antiguas amistades. Pero sin importar cual haya sido el motivo por el cual usted se alejó de sus amistades, ahora lo realmente importante es tratar de recuperarlas y de alguna manera volver a recobrar ese espacio personal perdido hace un buen tiempo. No tenga la menor duda que dedicar un poco de su tiempo a sus actividades sociales y por ende reencontrase con sus amigos, le harán desconectarse de un modo agradable de su rutina y de esta forma podrá estar relajado, tranquilo y satisfecho. Por lo cual trate de pasar algún tiempo con sus amigos o

porqué no, con otros padres o bien realice regularmente actividades que no tenga que ver con padres e hijos y que represente una actividad gratificante y placentera como practicar cualquier deporte o asistir a centros culturales donde encuentre personas que compartan sus gustos o preferencias.

10. Alejarse de los abuelos y familiares.

A diferencia de los amigos, la familia es aquel grupo particular de personas con quien hemos mantenido lazos de unión desde que nacemos hasta que morimos. Particularmente los abuelos son una figura muy importante en la vida del niño, ellos representan la madurez, la calidez, la paciencia, la tranquilidad y el sosiego del que en ocasiones carecen sus padres. Los abuelos tienen la suficiente experiencia para entender a sus nietos, le dedican su tiempo para descubrir con ellos un mundo nuevo, enseñándoles y corrigiéndoles con amor y sobretodo a diferencia de las niñeras, los niños no son para ellos una obligación sino una vocación.

Es por todo ello que los abuelos, personas fundamentales y pilares de una familia, deberían tener un contacto muy cercano a él y su presencia no debería ser ajena en ninguna etapa de su vida y sobretodo sus padres deberían por sí mismos, fomentar los encuentros en familia no solo con sus abuelos, sino con sus tíos, primos y demás familiares para que de esta forma inicie positivamente la socialización que le permitirá adentrarse en el mundo que le rodea.

Ahora bien, así como hay abuelos tiernos y dedicados, hay algunos otros que no poseen esa vocación, bien sea por contar con un fuerte carácter o bien sea porque ya no tienen la paciencia ni disposición necesaria para "lidiar" con niños a esas alturas de la vida. En definitiva así como la paternidad nace y se siente de corazón, el ser abuelo debería tener la misma esencia, sin embargo esos sentimientos no pueden ser forzados ni mucho menos impuestos, por lo cual en estos casos sería más sano hablar de ello con cariño y mucho respeto y buscar soluciones que beneficien a ambas partes.

Si afortunadamente ustedes como pareja mantienen buenas relaciones con los abuelos tanto maternos como paternos del niño, no solo él saldrá beneficiado después de todo, sino también ustedes ya que el entorno familiar será cálido y agradable y se propiciarán buenos momentos en familia. Así mismo ustedes tendrán grandes oportunidades de que su hijo se beneficie y disfrute de la compañía de sus abuelos y ellos de él, mientras una tarde cualquiera ustedes disfrutan de un buen cine o una buena cena, lo que beneficiará a su vez a la felicidad conyugal.

PALABRAS FINALES

Es probable que al leer este libro usted concluya que realmente no existen mayores diferencias entre las relaciones de parejas con edades similares y las relaciones que mantienen hombres y mujeres con edades diametralmente diferentes. Así mismo habrá notado que algunas partes han dado certeramente en el blanco, mientras que algunos argumentos quizás no hayan sido tan relevantes para usted. Es por ello que tal vez haya dejado de leer algunos párrafos y haya saltado al que le ha llamado más la atención.

Es por ello que teniendo en cuenta estas probabilidades, el libro ha sido pensado para utilizarlo de esta manera, es decir, que usted pueda acceder con facilidad al tema que mas le revista importancia sin perder el enfoque global del mismo. Es así como muy seguramente las partes que han reflejado su situación despierte su interés con mayor facilidad, sin embargo habrán otros temas que aunque no parece tener relación con usted, le hayan puesto de manifiesto que nunca está de más un buen

consejo si lo que está es realmente interesado en vivir plenamente su relación de pareja.

Usted y su pareja serán entonces quienes decidan dar un giro positivo a su relación, apoyados si ustedes quieren en los consejos aquí plasmados, los cuales podrán llegar a ser el complemento ideal a su propio esfuerzo y a la interacción de sus pensamientos y sentimientos.

Muy seguramente no sea la última vez que lea este libro, ya que fue escrito con la intención de ser consultado cuando así lo necesite su corazón o cuando en algún momento sienta que su relación esté debilitada y precise revitalizarla rápida y oportunamente. Es por ello que algunas veces volverá a releer partes del libro y encontrará cosas que quizás no había advertido antes, lo cual con toda seguridad asimilará con mayor facilidad y entusiasmo.

Puede ser que después de leer este libro, usted vea su vida desde otra perspectiva, ayudándole a reflexionar y a profundizar aún más en su relación y motivándole a poner en práctica alguno de los consejos allí citados en beneficio suyo y en el de su pareja; y aunque en ocasiones usted sienta que nada ha cambiado, esté seguro que no todo se ha echado en saco roto, el cambio en una relación de pareja no se advierte de la noche a la mañana, es un proceso gradual que requiere de tiempo y mucha paciencia.

Cuando esté desanimado, vuelva a leer, quizás esta vez encuentre algo nuevo que podría dar un nuevo giro a su relación.